

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
Мой путь	11
Глава 1. СХВАТКА С САМИМ СОБОЙ	19
<i>Практикум. Как научиться визуализации?</i>	28
Глава 2. ЛУЧШЕ УСТУПИТЬ, ЧЕМ СЛОМАТЬСЯ ...	31
<i>Практикум. Как избавиться от иллюзий</i> <i>и самообмана?</i>	38
Глава 3. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЮ ТЕХНИКУ ...	43
<i>Практикум. Как сделать обучение эффективным?</i> ..	54
Глава 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНЫЕ АТАКИ	58
<i>Практикум. Как не сдаваться на пути к своей</i> <i>цели?</i>	66
Глава 5. РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ..	69
<i>Практикум. Как определить свои таланты?</i>	80
Глава 6. НЕ ТРАТЬТЕ СИЛЫ НА КОНКУРЕНЦИЮ ...	84
<i>Практикум. Как избавиться от чувства</i> <i>соперничества?</i>	93
Глава 7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВМЫ КАК ПЕРИОД РОСТА	96
<i>Практикум. Как успешно преодолевать кризис?</i> ..	108
Глава 8. БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ СВОИМ ВРАГАМ ..	111
<i>Практикум. Как простить себя и окружающих</i> <i>и научиться быть благодарным?</i>	122
Глава 9. СОЗДАВАЙТЕ ЛУЧШУЮ КОМАНДУ	126

<i>Практикум. Как сделать свою команду максимально эффективной?</i>	137
Глава 10. ЛУЧШЕ ПРОБОВАТЬ, ЧЕМ СОЖАЛЕТЬ . .	141
<i>Практикум. Как взять на себя ответственность?</i> . .	148
Глава 11. ИДИТЕ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО	151
<i>Практикум. Как преодолеть свои страхи?</i>	167
Глава 12. НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ	173
<i>Практикум. Как не поддаваться унынию?</i>	180
Глава 13. ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМОГО СТОЛКНОВЕНИЯ . .	184
<i>Практикум. Как выработать гибкость мышления и толерантность?</i>	191
Глава 14. БОЛЬШЕ ОТДЫХАЙТЕ, МЕНЬШЕ РАБОТАЙТЕ!	197
<i>Практикум. Как получить вдохновение и найти музу?</i>	214
Глава 15. СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКИЕ И АМБИЦИОЗНЫЕ ЦЕЛИ	217
<i>Практикум. Как повысить свою самооценку?</i>	226
Глава 16. ДОВОДИТЕ ЛЮБУЮ СХВАТКУ ДО КОНЦА!	231
<i>Практикум. Как воспитать нестигаемую волю и выработать твердый характер?</i>	240
Эпилог	245